

تعلم السباحة

يعتمد البرنامج على تقدم منطقي من ستة مستويات يساعد السباحين الذين تتراوح أعمارهم بين 7 و41 عامًا والبالغين (15 عامًا فأكثر) على تطوير مهارات السلامة في الماء والبقاء والسباحة. وهو مصمم لمنح المشاركين تجربة تعليمية إيجابية.



المستوى الأول: مقدمة في مهارات المياه يساعد المشاركين على الشعور بالراحة في الماء.

•الدخول والخروج من الماء باستخدام السلم أو الدرج أو الجانب •نفض الفقاعات من خلال القم والأنف •التأرجح •فتح العينين تحت الماء واستعادة الأشياء المغمورة •الانزلاق الأمامي والخلفي والطفو على الظهر •العودة إلى الوضع الرأسي من الانزلاق الأمامي والطفو على الظهر أو الانزلاق	•التدحرج من الأمام إلى الخلف ومن الخلف إلى الأمام •السير في الماء باستخدام حركات الذراع واليد •حركات الساق بالتناوب والمترجمة في الأمام والخلف •حركات الذراع بالتناوب والمترجمة في الأمام والخلف •حركات الساق مجتمعة في الأمام والخلف •البقاء آمنًا في البيئات المائية •التعرف على رجال الإنقاذ	•لا تكف بحزم أمتعتك، بل ارتد سترتك •التعرف على حالات الطوارئ •كيفية طلب المساعدة •التعرض لأشعة الشمس الزائدة ليس أمرًا ممتعًا
---	---	---

المستوى 2: المهارات المائية الأساسية يمنح المشاركين النجاح في المهارات الأساسية.

•الدخول إلى الماء بالخطو أو القفز من الجانب •الخروج من الماء باستخدام السلم أو الدرج أو الجانب •القمر الكامل وأحسس أنفاسك •التأرجح •فتح العينين تحت الماء واستعادة الأشياء المغمورة •الطفو الأمامي وقنديل البحر والطفو على الظهر •الانزلاق الأمامي والخلفي والطفو على الظهر	•التعافي من الطفو الأمامي والخلفي أو الانزلاق إلى وضع عمودي •التدحرج من الأمام إلى الخلف ومن الخلف إلى الأمام •تغيير اتجاه السفر أثناء السباحة على الأمام أو الخلف •السير في الماء باستخدام حركات الذراع والساق •حركات الذراع والساق مجتمعة على الأمام والخلف •حركة الذراع على الظهر •البقاء آمنًا في البيئات المائية	•لا تكف بحزم أمتعتك، ارتد سترتك •التعرف على حالات الطوارئ •كيفية طلب المساعدة •التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة ليس أمرًا ممتعًا •انظر قبل أن تقفز •فكر حتى لا تفرق •حاول الوصول أو الرمي، لا تذهب
---	---	--

المستوى 3: تطوير السباحة يعتمد على المهارات الموجودة في المستوى 2 من خلال ممارسة إضافية موجهة في المياه العميقة.

•ركلة المقص •الوصول أو الرمي، لا تذهب •فكر مرتين قبل أن تقفز •التعرف على الماء بالتقاطح •الجلد للطفو •تغيير الوضعية الأساسية •الوضعية الأفقية •الطفو •التأرجح أثناء التحرك نحو الأمان •التنفس الدوراني •الطفو من أجل البقاء	•الاقتراب من الماء البارد أو الجليد •انظر قبل أن تقفز •فكر حتى لا تفرق •حاول الوصول أو الرمي، لا تذهب
---	---

المستوى 4: تحسين السباحة بطور الثقة في المهارات المكتسبة وتحسن المهارات المائية الأخرى. •الدخول برأسك أولاً من الجانب في وضع متماسك وخطوة •السباحة الحرة والظهرية في

•الوصول أو الرمي، لا تذهب •فكر مرتين قبل أن تقفز •التعرف على الماء بالتقاطح •الجلد للطفو •تغيير الوضعية الأساسية •الوضعية الأفقية •الطفو •التأرجح أثناء التحرك نحو الأمان •التنفس الدوراني •الطفو من أجل البقاء	•الوصول أو الرمي، لا تذهب •فكر مرتين قبل أن تقفز •التعرف على الماء بالتقاطح •الجلد للطفو •تغيير الوضعية الأساسية •الوضعية الأفقية •الطفو •التأرجح أثناء التحرك نحو الأمان •التنفس الدوراني •الطفو من أجل البقاء
---	---

المستوى 5: تحسين الضربات يوفر المزيد من التنسيق وتحسين الضربات.

•الوصول أو الرمي، لا تذهب •فكر مرتين قبل أن تقفز •التعرف على الماء بالتقاطح •الجلد للطفو •تغيير الوضعية الأساسية •الوضعية الأفقية •الطفو •التأرجح أثناء التحرك نحو الأمان •التنفس الدوراني •الطفو من أجل البقاء	•الوصول أو الرمي، لا تذهب •فكر مرتين قبل أن تقفز •التعرف على الماء بالتقاطح •الجلد للطفو •تغيير الوضعية الأساسية •الوضعية الأفقية •الطفو •التأرجح أثناء التحرك نحو الأمان •التنفس الدوراني •الطفو من أجل البقاء
---	---

المستوى 6: السباحة وإتقان المهارات

•الوصول أو الرمي، لا تذهب •فكر مرتين قبل أن تقفز •التعرف على الماء بالتقاطح •الجلد للطفو •تغيير الوضعية الأساسية •الوضعية الأفقية •الطفو •التأرجح أثناء التحرك نحو الأمان •التنفس الدوراني •الطفو من أجل البقاء	•الوصول أو الرمي، لا تذهب •فكر مرتين قبل أن تقفز •التعرف على الماء بالتقاطح •الجلد للطفو •تغيير الوضعية الأساسية •الوضعية الأفقية •الطفو •التأرجح أثناء التحرك نحو الأمان •التنفس الدوراني •الطفو من أجل البقاء
---	---

يقدم الصليب الأحمر الأمريكي برنامجاً شاملاً ومناسباً لنمو الأطفال في السباحة والسلامة المائية، والذي يعلمك أنت وطفلك أو أفراد أسرتك الآخرين كيفية السباحة بمهارة وأمان، والتفكير والتصرف بأمان في الماء وعلى سطحه وحوله. الشرط الأساسي لكل مستوى هو إظهار المهارات من المستوى السابق بنجاح، باستثناء المستوى 1، الذي لا توجد به أي شروط مسبقة.